



Tack för att du är banvärd på Malmabanan!

Enligt parollen "Många gör lite" har vi fördelat banvärdansvaret mellan klubbens medlemmar.

Banvärdansvaret innebär att du tillsammans med en annan klubbmedlem öppnar banan senast 10 minuter innan träningen startar och tar emot träningsavgifter, säljer varor i kiosken och sedan låser allt efter träningens slut.

Det är också du som banvärd som ansvarar för att regler följs på banan och i depån, du behöver inte agera polis men med sunt förnuft och en vänlig ton kommer man långt.

Om en olycka sker finns handlingsplan på anslag i depåkiosken och även i pärmen "Banvärd" som även den finns i depåkiosken.

Om du skulle få förhinder din vecka kan du byta med någon annan medlem på listan för banvärdar, kontakta klubben på info@vasterasmk.se snarast om du byter så vi har koll på vem som är på plats när.

Att man är två banvärdar har fler fördelar, dels är det tidvis svårt att hinna med allt själv med att både ta emot träningsavgifter och sälja i kiosken samtidigt som man ska hålla koll på bana och i depåkiosken. Sen är det också viktigt att tänka på att den som är banvärd även är **en ambassadör för klubben**, ofta kommer folk som är nyfikna på att börja med Motocross eller Enduro och har frågor. Information om medlemskap och licenser etc. finns i depåkiosken och på hemsidan vasterasmk.se. Det är också bra om man välkomnar de som tränar på Malma för första gången och visar var allt finns och vilka rutiner som gäller.

Tveka inte att höra av dig till klubben om du har några frågor eller funderingar.

/Styrelsen

Västerås Motorklubb



Öppettider för träning på Malmabanan

Tisdagar: 17:00-21:00

Endast 125-500cc

Träning på hela banan och långa baksidan exkl. teknikbanan.
Teknikbanan får ej användas på tisdagar.

Onsdagar: 17:00-20:00

Endast 50-85cc

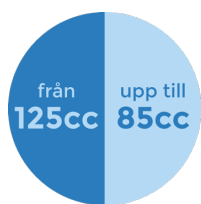
Träning på stora banans framsida, d.v.s. vi vänder i grantagropen (se banskiss nedan)

Teknikbanan på baksidan är öppen endast om minst två banvärdar finns på plats så någon kan hålla koll på träningen där alternativt om målsman som följer med sitt barn/ungdom tar ansvaret för baksidan. Gul- och Rödflagg ska i så fall medtagas.
Träning får ej ske utan uppsyn från vuxen med tillgång till flaggor.

I de fall Crosskolan tränar på teknikbanan har de förtur framför enstaka träning, de som inte deltar i crosskolan får då träna på angiven tid på stora banan.

Torsdagar 17:00-21:00

65-500cc uppdelade tider



Träningen delas upp i halvtimmar med start 17:00 för 65-85cc
Vid 17:30 får 125-500cc träna i en halvtimme, därefter växlar vi tillbaka till mindre cyklar.

På torsdagar körs korta baksidan, d.v.s. man vänder direkt efter överfart till baksidan och vänder sedan direkt av uppför backen mot framsidan.

Teknikbanan på baksidan är öppen endast om två banvärdar är på plats (se info under onsdag).

Det är upp till banvärderna att vinka av inför skifte. Gå ut och rödflagga framför målhoppen, avkörning ska då ske efter målhoppen men före tunelhoppen som vid tävling.

Om det endast är små eller stora cyklar behövs ingen uppdelning, det är upp till dig som banvärd att hålla koll och använda sunt förnuft.

Lördagar 10:00-15:00 (endast under perioden 15 aug - 30 april)

65-500cc uppdelad träning som på torsdagar med start för små cyklar 10:00



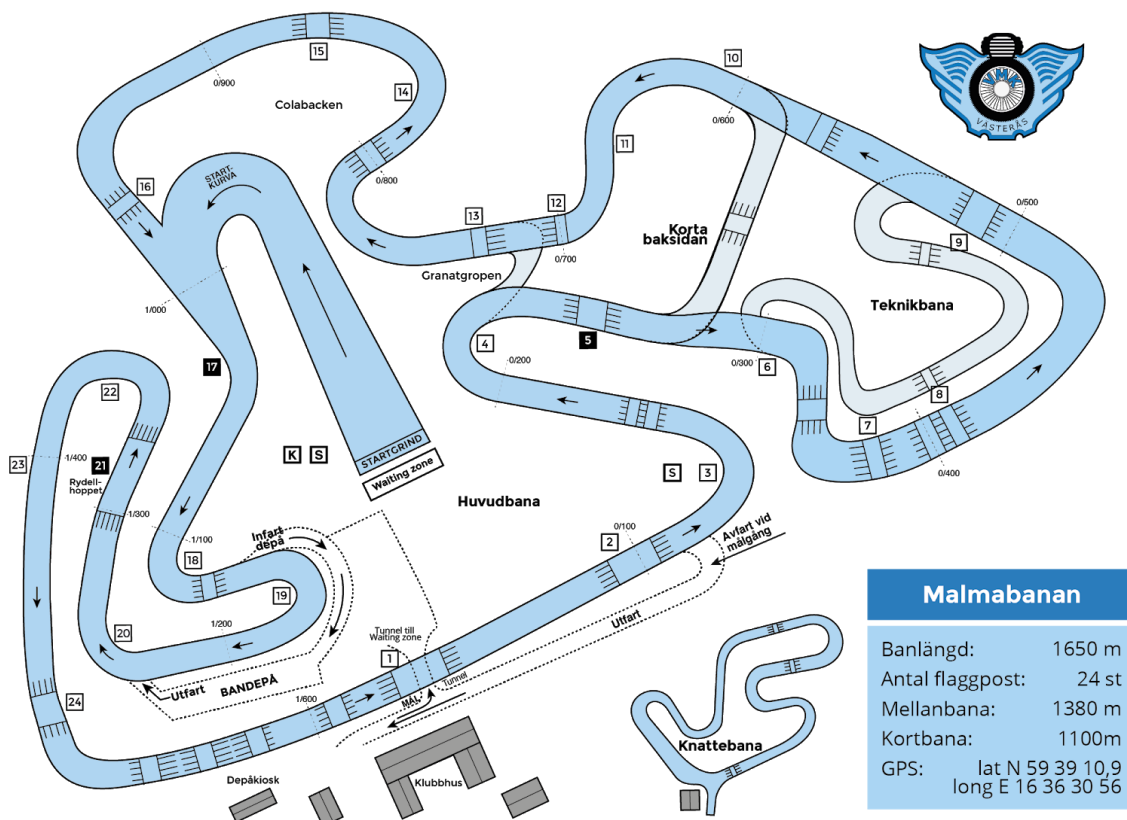
Knattebanan

Knattebanan är öppen för träning alla dagar under ordinarie öppettider för cyklar upp till max 85cc. Tänk på att Crosskolan alltid har företräde.

Vi har även en rundslinga på fältet bortanför knattebanan för nybörjare eller test/uppvärmning som är öppen för alla under ordinarie träningstid.

För träning på fältet eller knattebanan utgår ingen träningsavgift men alla som tränar måste ha licens/lånelicens och vara inskrivna.

Banskiss





Uppgifter för banvärdar på Malmabanan

Detaljerade instruktioner finner du på kommande sidor samt på vasterasmk.se/banvard

1. Öppna grinden till depåområdet senast 10 min före träningstidens början
2. Öppna grinden mot Endurobanan
3. Spärra av bandelar som inte ska användas
4. Öppna kiosken, koka kaffe och varmkorv
5. Ta fram hinken med gula flaggor och placera väl synliga vid infart mot banan, uppmuntra även medföljande tränare, mekaniker, föräldrar att ta med gulflagga om de går ut på banområdet.
6. Lås upp akutrummet för tillgång till bår, första förband och filter
7. Lås upp omklädningsrum och toalett
8. Fylla i närvarolista och kontrollera licens (Texta tydligt) som underlag för redovisning av träningsavgift.
9. Ta upp träningsavgift (Priser finns på närvarolistan) samt kontrollera licens på samtliga förare. Prova-på-licens finns att köpa.
10. Ansvara för uppdelning av träningsgrupper och flagga av förare efter varje pass

Efter träningens slut

1. Städa av kiosken, töm papperskorgen i kiosken, ta in flaggor etc.
2. Låsa samtliga utrymmen som använts, töm papperskorgar på toaletterna
3. Räkna ihop träningsavgiften och kioskförsäljningen och lägga det tillsammans med närvarolistan i igenklistrat kuvert i kassalådan
4. Stänga och låsa grindarna till depån och Endurobanan

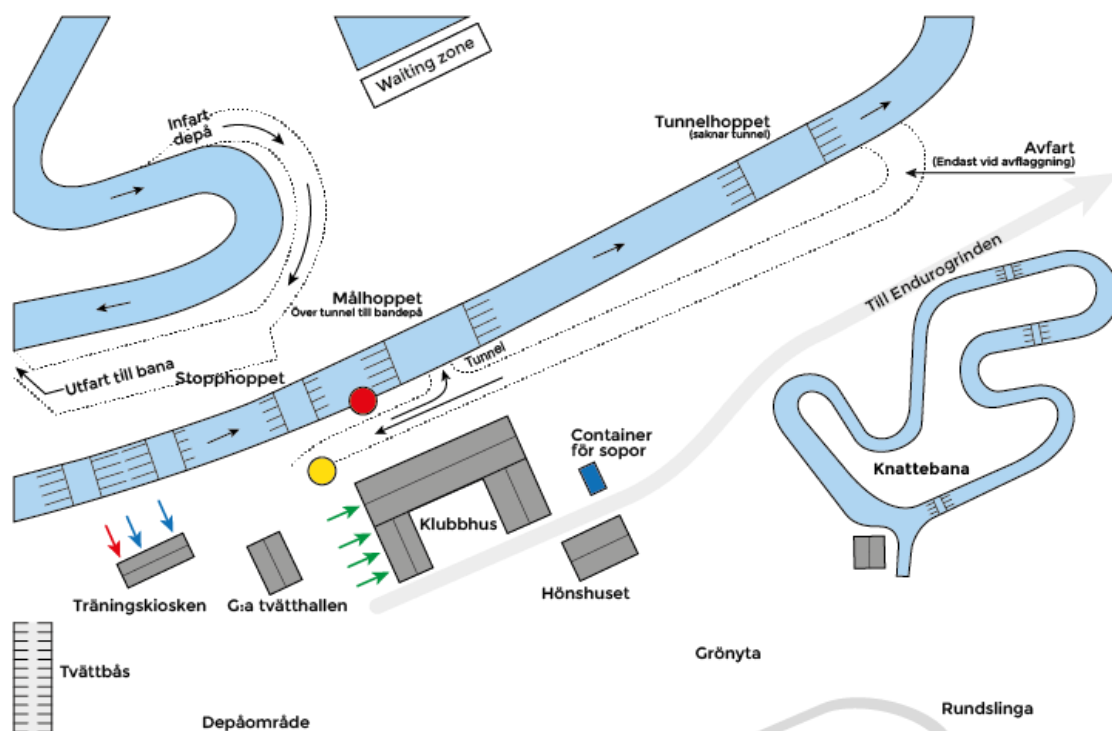
Om allvarlig olycka inträffar

- Ring 112 för att beställa ambulans
- Meddela klubben via E-post: info@vasterasmk.se
- Gör inga uttalanden till massmedia på något vis utan hänvisa till ordföranden (Kontaktuppgifter finns på hemsidan)

Ambassadörskap

Som banvärd är du en ambassadör för Västerås Motorklubb. Bemöt alla på ett trevligt och respektfullt sätt och tänk på att välkomna såväl nybörjare som elit. Försök hjälpa eller ge råd till nybörjare och få alla att känna sig välkomna. Håll också koll på säkerheten, att alla använder depåmatta, att man kör säkert och med förstånd o.s.v.

/Ban- och anläggningskommittén



Detaljerade uppgifter för banvärdar

Hittar du inte på området eller är du osäker på vad som ska göras. Här finner du detaljerade instruktioner. Tveka inte att kontakta ban- och anläggningskommittén om du har några frågor eller funderingar.

1. Öppna grind till depåområde

Grindarna vid huvudentrén måste säkras så de inte blåser igen på fordon, det finns koner innanför grindarna som kan användas som stopp.
Koden till grinden får du via E-post eller SMS i god tid innan öppning.

2. Öppna grind mot Endurobanan

Det är grindarna längst bort på området, förbi knattebanan och banan på baksidan. Följ grusvägen från depån förbi klubbhuset och längs banans publikvall.

3. Spärra av bandelar som inte ska användas

Under öppettider för träning på Malmabanan ovan anges vilka delar av banan som används vilka dagar. När endast korta baksidan används, häng upp avspärrningen som finns efter hoppet över till baksidan. Se till att avspärrningen syns väl och inte kan missas. Upplys även förare vid anmälan om bansträckningen.

Drag även för avspärrningen för teknikbanans sträckning så inte dessa förare råkar komma in på huvudbanan. Dagar då endast 65-85cc tränar dras avspärrningen i Granatkropan innan hoppet över till baksidan.



4. Öppna kiosken

Lås upp båda kiosk-/cafédörrarna, (se blå pilar på skissen). Häng för den svart/gula plastkättingen ifall du ska ha köksingångens dörr öppen så det inte blir spring och smutsigt bakom disken där det serveras mat och förvaras pengar etc. Koden till kiosken får du via E-post eller SMS i god tid innan öppning. För att låsa upp tryck **[6-siffrig kod]** För att låsa, stäng dörren och tryck ***

Tag på BANVÄRD-västen, den blå varselvästen som finns i träningskiosken, *alla banvärdar ska ha väst*. Besökande klubbmedlemmar som kan eller vill hjälpa till kan också med fördel ta på en väst tillfälligt.

Koka kaffe, filter och kaffe finns i skåpet ovanför diskbänken/trinnetten. Fyll gärna upp i termos om sådan finns tillgänglig.

Koka korv, tillsätt gärna några lagerblad och kryddpepparkorn om det finns i skåpet ovanför diskbänken. Värm upp vattnet men låt det inte koka. När vattnet är varmt, sätt stora plattan på 1:an och skjut kastrullen mot lilla platta så endast halva kastrullen står på plattan, då riskerar det inte att börja koka och korvarna spricker inte.

Kontroller så det finns läsk, godbitar och godis i kylan. Om något saknas finns det att hämta i sjukrummet, dörren längst bort på träningskiosken. Om något börjar ta slut eller har tagit helt slut, meddela gärna klubben på E-post: info@vasterasmk.se

5. **Ställ ut hinken med varningsflaggor** som står innanför entrén till träningskiosken. Placeras vid infart till banan, precis innan staketet, se gul prick på skiss. Vid regn eller dåligt väder kan hinken stå kvar inne i caféet väl synlig vid dörren. Uppmana gärna tränare eller målsmän att ta med en gulflagga ut.

6. Lås upp akutrummet

Det är dörren längst bort på träningskiosken, (se röd pil på skiss). Säkerställ att där finns akutväska. Om akutväska saknas, meddela klubben via mail.

7. Lås upp omklädningsrum och toaletter

Dessa finns på klubbhusets gavel mot träningskiosken, se gröna pilar på skiss. Nyckel hänger i städsåpet i köksdelen i träningskiosken. Kontrollera att det är rent och fräscht. Vid behov töm eller pressa ihop innehållet i papperskorgarna. Herrarnas omklädningsrum låses upp från insidan via damernas omklädningsrum.



8. Fyll i närvarolista och kontrollera licens

- a. I träningskiosken finns en pärm med träningslistor.
Ny träningslista ska användas för varje träningstillfälle, fyll i ditt namn under öppningsansvarig samt dagens datum.
- b. Kontrollera att alla kan uppvisa Svemo-licens samt giltig legitimation.
Alla som ska köra på klubbens område ska fylla i träningslistor med personnummer samt telefonnummer till anhörig.
- c. Prova-på-licenser finns att köpa på Svemos hemsida på adressen: provapasvemo.se.
Priset för en Prova-på-licens är 150 SEK/person och gäller för den dag och anläggning som står angivet på licensen. Mer information på hemsidan eller längre bak i denna instruktion.

9. Ta upp träningsavgifter

- a. Betalning kan göras med *Swish eller kontanter*. I träningskiosken finns lappar för att scanna swishbetalning där även Swishnummer angivits, Swishnumret står även på träningslistorna. Träningsavgiften finns angiven på varje träningslista.
- b. Medlemmar med årskort skriver "Årskort" under belopp på träningslistan.

10. Ansvara för uppdelning av träningsgrupper

Olika dagar tillåter olika träningstider. Tider och uppdelning finns först i detta dokument samt på klubbens hemsida under Motocross > Malmabanan. Det är viktigt att förare med motorcyklar 85 cc och under inte tränar samtidigt som 125 cc och uppåt då detta bryter mot Svemos reglemente.

Vid uppdelad träning börjar förarna med de mindre cyklarna på jämnt klockslag och kör en halvtimme till halvt klockslag då förare med de större cyklarna får köra sin halvtimme. Därefter varvas träningen med en halvtimme åt gången.

Om t.ex. inga förare med cyklar under 85cc kommer för träning behöver ingen uppdelning göras. Det är dock viktigt att låta förare med mindre cyklar få sin tid, även om det endast är en person på 65 eller 85cc och många med större cyklar så måste deras halvtimme respekteras.

Om enstaka eller få förare med t.ex. mindre cyklar tränar men åker av innan deras halvtimme är slut kan man fråga målsman om det är OK att släppa på de större cyklarna. Respektera dock att även förare med mindre cyklar emellanåt behöver uppsöka depå för t.ex. justeringar eller reparationer av cykel eller utrustning.

Vid växling av träningsklass, flagga av förare på banan med rödflagga framför målhoppet (se röd punkt på skissen) och säkerställ att alla förare i klassen kommit av banan innan du med tummen upp eller grönflagga släpper på nästa träningsklass.



Efter träningsdagens slut

1. Städa av kiosken, töm papperskorgen i kiosken, ta in flaggor etc.

- a. Fyll på i kylar om något saknas (kan även göras löpande under träningen).
Fronta gärna, d.v.s. se till att det är fullt mot kylens framkant och alla etiketter är vända utåt.
- b. Töm och diska korvkastrull samt kaffekanna och termos etc.
- c. Torka av bord och bänkar.
- d. Ställ tillbaka stolar.
- e. Töm papperskorgar i kiosken, container finns bakom klubbhuset.
- f. Dammsug och vid behov svabba av golvet.
- g. Häng upp banvärdsvästen.
- h. Ta in hinken med varningsflaggor, placera den innanför dörren till caféet.

2. Låsa samtliga utrymmen som använts som toaletter, omklädningsrum, akutrutrum, etc. töm vid behov papperskorgar på toaletterna och sätt i nya påsar som finns i städskrubben i träningskiosken. Vid behov, städa bort det värsta så det ser fräscht ut vid nästa träningstillfälle.

Container för sopor finns bakom klubbhuset.

3. Räkna ihop träningsavgiften och kioskens kontantförsäljning och lägga det tillsammans med träningslistan i igenklistrat kuvert i kassalådan, lappar för redovisning av kontantförsäljning finns i träningspärmerna. Fyll i dagens datum på kuvertet samt ditt namn.

4. Stäng och lås grindarna till Endurobanan och huvudgrinden innan avfärd.

Tack för att du hjälper till.

Om något saknas, är trasigt eller om du har förbättringsförslag kan du antingen lämna en lapp i kassalådan eller maila klubben på info@vasterasmk.se



Prova-på-licens

Alla som tränar på Malmabanan måste ha en licens. Om man inte kan uppvisa, ännu inte fått sin eller har en licens kan man köpa en Prova-på-licens på Svemos hemsida under adressen provapasvemo.se

Prova-på-licensen kostar f.n. 150 SEK och gäller för det datum som står på licensen under angiven banas öppettider.

Köp prova-på-licens

För att köpa licens går den som ska ha licensen in på www.provapasvemo.se
Betaling sker med kort så ha kortuppgifter redo.

- Fyll i för- och efternamn, personnummer, E-postadress och telefonnummer. Se till att du fyller i en e-postadress som du har tillgång till, det är dit licensen skickas och du måste kunna visa upp den för att få köra.
- Välj Västerås Motorklubb under klubb
- Välj Motocross som gren.
- Välj Malmabanan under anläggning
- Fyll i det datum du vill att prova-på-licensen ska gälla

Licensen skickas nu till den e-postadress du angivit, det kan ta någon minut innan den kommer fram.